

# オリーブ 通信

2026 Summer

料金後納

ゆうメール

[巻頭特集]

## 「ニキビ治療最前線」

- ・薬膳イベント開催しました
- ・薬膳料理教室のお知らせ

- ・お菓子教室  
究極のめんつゆ&卵豆腐を作ろう

中医学いろはにはへと「睡眠と排泄」

[コラム]

「カラダも一日にして成らず」 石井雅代  
「人生はネタづくし」 稲田彩



# 自由診療

重症～難治性のニキビに対する治療の代表的なものに「イソトレチノイン」の飲み薬があります。ビタミンA誘導体の一種ですが、通常のビタミンAのサプリメントと比較することは難しく、効果の差は数千～数万倍です。

また、生理前に悪化する大人ニキビに低用量ピルの選択肢もあります。「ニキビ治療」単目的の場合は自由診療、「月経困難症」の治療を目的とする場合は保険適用が可能です。

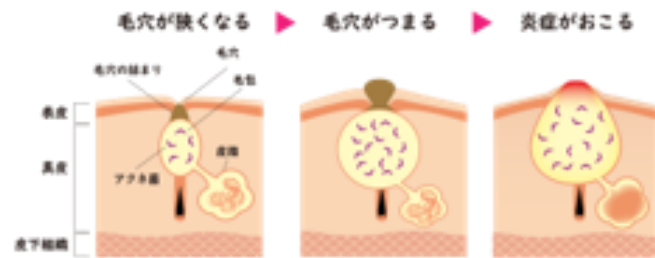
商品名：アキュテイン、ロアキュテインなど（成分：イソトレチノイン）

- ①皮脂の過剰分泌を抑制
- ②毛穴の角化異常を正常化
- ③ニキビの炎症を抑える
- ④ニキビ跡の形成を予防

使い方：1日1～2回に分けて食直後に服用

副作用：皮膚・粘膜の乾燥症状、口唇炎や結膜炎などの粘膜障害

注意：定期的な血液検査が必要、妊娠中・妊娠の可能性がある場合は使用不可、治療終了後6ヶ月間確実な避妊が必要



# ホームケア

「汚れを落とす」「角質をはがす」「菌を抑える」「皮脂分泌を抑える」「炎症を抑える」…日々のケアには、成分が大事です。



## Natuore Recover NMNウォームピールウォッシュ

BHA配合（サリチル酸）+ 3種のAHA配合（リンゴ酸・乳酸・グリコール酸）+ 酵素配合（パパイン）

120g ¥3,300（税込）  
泡を顔全体に広げ約1分間パックしてください



## ヒノキ肌粧品 アクリアアクア

ヒノキチオール+ビタミンB6+アラントイン  
グリチルリチン酸2K+ダイズエキス+茶乾留液  
120mL ¥6,600（税込）

皮膚の動きの正常化を促し、にきびを防ぐ肌粧水



## WOVE style モイストピール

乳酸×フィトAHAコンプレックス  
30ml ¥8,800（税込）  
継続使用でターンオーバーの乱れを改善



## ホワイトトリリー化粧品 VCローション

高濃度ビタミンC誘導体  
65ml ¥3,960（税込）  
皮脂コントロールと色素沈着の予防に

# 保険診療

これまで日本でのニキビ治療は、飲み薬や抗菌作用のある塗り薬が中心でした。しかし、2008年に「アダパレン」という薬が使えるようになったことで、治療は大きく進歩しました。

さらに、ニキビは「赤い炎症が治ったら終わり」ではなく、目には見えないニキビの芽（微小面皰）を治すために治療を続けることが大切だと考えられるようになりました。

その後も日本皮膚科学会の要望をきっかけに「過酸化ベンゾイル（BPO）」という薬が登場し、これによって抗菌薬の使いすぎで起こる耐性菌の増加を防ぐことが可能になりました。

「ニキビは青春のシンボル」なんて言わせない！ 変わるニキビ治療をお伝えします

# ニキビ治療の最前線

保険医療・自由診療・ホームケア



## カラダも一日にして成らず Vol.36

暦の上ではすでに夏を迎え、今年も5月から熱中症への対策が広く啓蒙されています。

「室内では冷房をつけましょう」「こまめな水分補給を」「外出は控えめに」「屋外での運動は原則禁止」

こうした注意はもちろん大切なのですが、冷たい飲み物・冷房環境・運動不足が重なることで、夏でも「冷え」による不調を訴える方が少なくありません。

古くから「寒は百病の始め」といわれます。冷えは気の巡りを損ない、血や水を滞らせ、瘀血や痰飲といった不調の原因になります。暑さを避けようとするほど、逆に身体の内側が冷えてしまう—そんな矛盾を抱えやすいのが現代の夏です。

けれど、これは決して悪いことばかりではありません。あちらを立てれば、こちらが立たず。身体も暮らしも、ひとつの正解だけで成り立っているわけではありません。暑さを避ける工夫が必要な日もあれば、あえて身体を温めて巡りを整える日が必要なこともあります。

大切なのは、季節や自分の体調に合わせて、その都度バランスを調整していく「変化の感覚」を持つこと。夏だから冷やす、冬だから温める—そんな単純な話ではなく、今日の自分にとって何が必要かを、少しだけ丁寧に感じ取ることが、結局いちばんの養生になるのだと思います。

薬剤師

国際中医専門員 石井雅代

不妊・不育・更年期などの女性のお悩み、小児の発育や発達、自律神経やストレスによる不調、アトピー・ニキビなど皮膚トラブル

オリーブ健康館では、一緒に解決の糸口を見つけるお手伝いをしています。事前予約していただくと、十分な時間を作れますので、まずは気軽にご連絡ください。



商品名：ディフェリンゲル0.1%（成分：アダパレン）

① 毛穴の詰まりを防ぐ（コメド溶解作用）→白ニキビ・黒ニキビの予防に特に強い

② 炎症を抑える（抗炎症作用）→赤ニキビにも一定の効果がある

使い方：1日1回、就寝前に塗る、目・口・小鼻の周りは避ける

副作用：皮膚乾燥、赤み、皮むけ、ヒリヒリ感

注意：日光に当たりすぎない、妊娠中・妊娠の可能性がある場合は使用不可



商品名：ベピオゲル（BPO）、デュアック（BPO+抗菌薬）、エピデュオ（BPO+アダパレン）

① アクネ菌を殺菌する（酸素を放出してアクネ菌を直接攻撃）→ 長期的に使いやすい

② 毛穴の詰まりを改善する（角質剥離作用）→ 白ニキビ・黒ニキビにも有効

③ 炎症ニキビにも効果→赤ニキビの改善スピードが上がる

使い方：1日1回、少量から

副作用：乾燥、赤み、皮むけ、ヒリヒリ感

注意：刺激が強いときは保湿をしっかり、髪・眉・衣類・タオルに付くと漂白するため注意



福

ゆるっと養生先生  
中医学が大好き  
稲田の相棒。  
ロクゼは「ピャ」



問診

～カラダの声を言語化する～

中医学の問診では、**患者の訴え**を大切にします。具体的な症状や過去の病歴に焦点を当てます。その上で、治療方針は病名や原因に基づいて決定されます。



問診の大事なポイントについて、数回に分けて勉強しているピャ!

今回は「睡眠と排泄」についてピャ!



「バックナンバー」  
→問診(食欲と味覚)

睡眠と排泄の仕組みを詳しく解き明かしていくピャ!



～休息とデトックスの質を見直そう～

前は「飲食(入れ方)」がテーマでした♪今回は「睡眠(休み方)」と「排泄(出し方)」に注目します。エネルギーを回復させる力も体内のゴミを出す働きも、健康のバロメーターです。



本号のセルフチェック・ハイライト! /

① 「なかなか寝つけない」「熟睡感がない」  
…●●の不足かも?

② 「食べてすぐ眠くなる」  
…それ、胃腸からの重要なサインです!

③ 尿の色と回数、便の状態把握していますか?

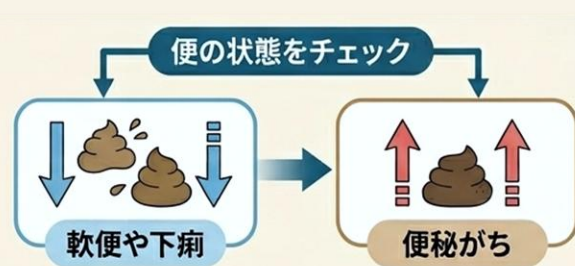
よく眠れているピャか?  
しっかり出せているピャか?



◆解説：睡眠は「気・血」のバロメーター



◆解説：排泄は体内の「ゴミ出し」状況



尿の色と回数



睡眠：心の安らぎとエネルギーの質

睡眠は「神(しん：精神)」が「心(しん)」というお家に帰り、休む活動。

「心」は一人病まず  
「心」は五臓六腑の君主なので、他の臓腑に守られています。

「心が病むとき(≡睡眠に問題があるとき)」は他の臓腑にも問題が起きているサインです。  
(主に「肝(かん)」や「脾(ひ)」)

「心」は「血(けつ)」と「気」  
「血」は神を落ち着かせる寢床。「気」は入眠のスイッチ。

気の巡りが悪いと...



血が不足すると...

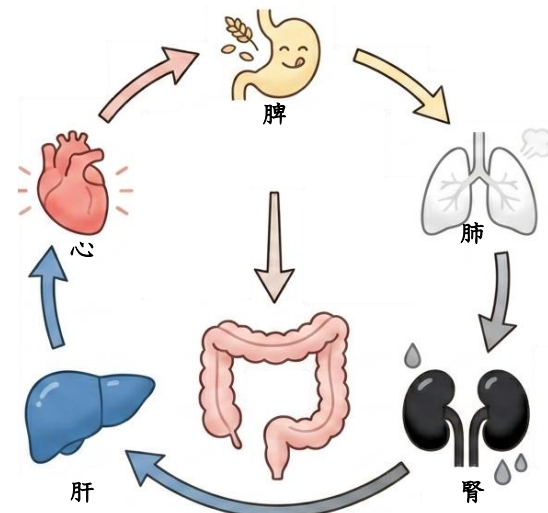


「嗜眠(しみん)」はSOSのサイン  
日中の強い眠気は、エネルギー不足や、余分な水分が溜まっているサイン。特に「食後の眠気」は脾胃気虚(ひいききよ)。消化にエネルギーを使い、身体を動かす「気」が不足することが原因。胃腸を整え「気」を補うことが先決です。

「よく食べ」「よく出し」「よく眠る」  
そしてよく遊ぶ!ピャ!

排泄：五臓のチームプレイによるデトックス

お通じは腸だけの問題ではなく、五臓が連携してバトンを繋ぐ共同作業。



心：精神を安定させ、排泄の指令をスムーズに  
脾：押し出す力を作り、便意のスイッチを入れる  
肺：呼吸の力で、上から下へ排泄をすすめる  
肝：巡りを整え、ストレスによる停滞を防ぐ  
腎：潤いを与え、腸を動かすエネルギーを作る

睡眠も排泄も、大切なのは「巡り」と「補給」のバランス。睡眠は「血」を養い、排泄は「気」を巡らせます。睡眠の質が上がれば排泄もスムーズに、その逆もまた然りです。このサイクルが整うことで、私たちの心と体は健やかに保たれるピャよ!

今号で「中医学いろはにほへと」は最終回です。約6年間ご愛読くださりありがとうございました。このページを持ってご来店くださる方もいて、とても励みになっておりました。感謝申し上げます。

次号からは新コーナー【彩ボイスでととのえる】が始まります。お楽しみに!



コラムはWEBで!



\*あなたの漢方大使\*稲田彩(ワラサー)  
国際中医専門員・漢方アドバイザー  
登録販売者・認定対話師(NLP)

# 健康測定&相談会



健康チェックしてみませんか？  
オリーブ健康館で

A・骨密度



B・自律神経



C・血管年齢



D・毛細血管顕微鏡



E・老化物質AGES



F・InBody測定



↑上記メニューから2つ選んで予約時にスタッフにお伝えください↑

A~Fのメニューから2つ選んで

**550**円(税込)

※通常価格 1100円

6月15日(月)~20日(土)

7月13日(月)~18日(土)

8月はお休み

- ◆持ち物:お薬手帳や血液検査の結果などがあればお持ちください。
- ◆測定後には薬剤師もしくは登録販売者から説明があります。
- ◆2項目の測定&指導でお1人様約30分ほどです。
- ◆3項目以上の測定から、1項目550円になります。(例:3項目で1100円)

夏のおすすめは「InBody測定」

体組成を知ることで  
熱中症予防やダイエットなど  
自分の改善点がみつかります!



毎週木・金曜日

## オリーブ健康館 野菜市

健康館では、新鮮野菜を地元農家のまんぼうマルシェさんから調達しています♪数量限定です。ぜひご賞味ください!



畑の中の採れたて野菜直売所

このページのお問合せは...

オリーブ健康館のLINEまたはお電話へ!

048-764-2567



## ホットラドン 整体ヨガ教室

オリーブ健康館の「ラドンルーム」でヨガ教室を開催しています。ヨガの内容は、フィットネスと瞑想からお選びいただけます。また、他ではあまりない、ヨガ前に整体の施術を受けられます。正しい位置でヨガを行うことで様々な不調により早くアプローチできます。整体だけのご予約も可能です。

**11:30~15:00**

第2水曜日 6月10日\*7月8日

第4水曜日 6月24日\*7月22日\*8月26日

整体30分/ヨガ60分 各4,400円(税込)

第1・3・5水曜日をご相談ください



インストラクター紹介

認定ヨーガ療法士  
からだこころケアサロン  
ゆ〜\*る〜む

整体師  
遠藤優子先生



整体師として勤務している中で、身体と心の繋がりの大切さに気付き、心理学ヨガのヨーガ療法を学び認定ヨーガ療法士の資格を取得。現在は独立し、施術とヨガを用いて身体と心の健やかさ増進のお手伝いを日々行っている。

作って  
食べて  
考える

管理栄養士 Presents  
自由研究応援企画

## 究極のめんつゆ&卵豆腐を作ろう

出汁の飲み比べ付き! 「おいしい」を科学する

【日時】8月1日(土) 10:30~12:30

【定員】8組

【対象】3歳~小学3年生(保護者の方の付添必須)

小学4年生~(こどもだけの参加OK)

【参加費・材料費】親子1組又はこども1名 2000円

兄弟1名追加毎に 1000円

【持ち物】エプロン、三角巾、スリッパ(内履き)、

ハンカチ、マスク等

【会場】蓮田駅西口行政センター 2階

【申込方法】お電話・LINE(下記参照)

※お名前・参加人数・参加するお子様の年齢を入れてください。

【申込締切】7/24(金)まで、又は定員になり次第締切



## マルチ決済が使えるようになりました

薬局オリーブファーマシー・伊奈オリーブ薬局・オリーブ健康館

**全店に導入**されました！ぜひご利用ください。



### カード決済



### 電子マネー



### コード決済



毎月第4木曜日 /

## 無料骨密度測定やってます

日程：6月25日 / 7月23日 / 8月27日

場所：薬局オリーブファーマシー

所要時間：1人約15分

持ち物：お薬手帳、過去の骨密度結果

- ⚠️ 裸足で測定します
- ⚠️ 駐車券サービスはございません



5月11日(月)18:50に /

伊奈オリーブ薬局が  
NHK「首都圏ネットワーク」  
で紹介されました！



いま放送中の朝ドラ『風、薫る』でも  
“看護”がテーマになっていますが、今  
回はその流れに関連して埼玉県看護協  
会の「まちの保健室」の取り組みが紹  
介されました。



骨密度のご予約は  
薬局オリーブファーマシーの電話・LINEへ



公式LINE (蓮田店)  
薬局オリーブファーマシー  
蓮田市東5-2-9 048-764-0789

## 病院から遠い薬局と近い薬局にはどのよ うな違いがある？②

薬局の種類によって薬に支払う金額は異なる

薬局で支払う金額は「調剤報酬点数」という一点一〇円の点数から計算  
されます。この点数が高くなる程、支払う金額が高くなるしくみです。

この「調剤報酬点数」が薬局の種類によって異なるため、薬に支払う金  
額が変わってきます。

病院から遠い薬局ほど調剤基本料は高くなる

「調剤報酬点数」の中に「調剤基本料」という項目があります。この「調  
剤基本料」は

・薬局の立地

・処方箋の受付回数

・特定の医療機関からの処方箋集中率

・特定の保険医療機関との不動産の賃貸借関係

などの条件によって次の表のように3つに分類され、それぞれ点数が加算  
されます。

調剤基本料の種類	薬局の種類	点数	3割負担の場合の自己負担額
調剤基本料1	街中にある「一般薬局」「面対応薬局」	42点	126円
調剤基本料2	病院のすぐ隣や前で営業している「門前薬局」や大手チェーン薬局	26点	78円
調剤基本料3	病院のすぐ隣や前で営業している「門前薬局」や大手チェーン薬局	21点/16点	63円/48円
特別調剤基本料	病院の敷地内にある「門内薬局」	11点	33円

### 金額以外の院内薬局と院外薬局の違い

院内処方では病院で診察と薬の処方と一緒にできるのが最大のメリッ  
トです。特に体調が悪い時は、診察後に薬局に立ち寄らずに、そのまま  
薬が手に入るのもとても便利です。

ただし、院内の薬局は、薬が出されるまでの時間を病院内で待つ必要  
があり、さらに組み合わせている場合は待ち時間が長くなることがデメ  
リットになります。

院外処方でのメリットは複数の医療機関から出された薬の管理をして  
もらえることです。

また、ジェネリック医薬品なども含めて、多種類の医薬品を扱っている  
薬局が多く、処方箋を提出する際には希望を聞いてもらえる場合もあ  
ります。

病院から薬局までの移動時間はかかりますが、処方箋を受け取ってか  
ら4日以内なら自由な時間を選んで薬を取りに行くことが可能です。

薬局での待ち時間を考えると、家の近くの病院で受診して、職場の近  
くの面対応薬局でスキマ時間を利用して受け取る方が結果的に待ち時  
間の短縮になることもあります。

最近ではオンライン診療を行っている病院も増えており、誰でも気軽  
に相談できるという状況が生まれています。

周辺への感染の可能性を配慮して外出を控えたいやその他事情によ  
り、病院に行くことが難しい場合は、オンライン診療を検討してみても  
いかがでしょうか。

お買い物3000円で1回ガラポン抽選!

# ガラポン抽選会

ハズレなし!

抽選期間: 6月22日(月) ~ 景品がなくなり次第終了 場所: オリーブ健康館

**1等** **商品券**  
オリーブ商品券  
3000円  
2名様

**2等** **オリーブ商品券**  
1000円 \* 10名様

**3等** 500円 \* 30名様

**4等** 100円 \* 30名様

**オリーブ賞**

**A** 桑の葉 青汁  
若甦Gドリンク  
あかしあハチミツ

**B** ミニとろいわし缶  
板藍茶  
リポビタミンD  
ドライフルーツなど...

**参加賞**  
ポケットティッシュ  
100名様

薬局オリーブファーマシー・伊奈オリーブ薬局で3000円以上お買い物の方もガラポン出来ます! レシートをお持ちください♪  
※処方箋は含みません



毎年恒例★12周年感謝プレゼント  
先着100名様 7月2日(木)~  
オリーブ健康館で1000円以上のお買い物で麦茶をプレゼントします

舌診による体質チェックをした上で、4種類の薬膳茶と3種類のおやつをご試食していただきました。

「私このお茶が好きです!あれ?体質と同じ!」  
「普段は選ばない味だけど、飲んだらすごく落ち着きます」  
「おやつまで体質に合わせられるなんて面白いですね」

そんな声が次々と上がり、会場はとても和やかな空気に包まれ、とても嬉しく感じました。  
今回の体験が、日々の暮らしの中で

「今日はどんなお茶が合うかな」  
「ちょっと冷えているから温めよう」

そんな小さなセルフケアにつながれば幸いです。



大盛況!  
薬膳茶とおやつのお披露目会  
5月30日 @蓮田駅西口行政センター

## 薬膳講義付き 第1回 薬膳料理教室

【日時】6月28日(日) 10:00~13:00  
【定員】16名 【参加費・材料費】5000円  
【対象】どなたでもご参加いただけます  
【持ち物】エプロン、スリッパ、手拭きタオル、マスク、筆記用具  
【会場】蓮田駅西口行政センター 2階  
【申込方法】お電話・LINE(下記参照)

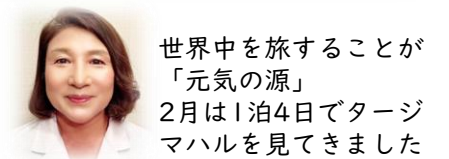
初心者男性OK

※お名前・参加人数を入れてください。

【申込締切】6/20(土)まで、又は定員になり次第締切



◆お品書き◆  
かんたん参鶏湯  
とうもろこし御飯  
金針菜のきんぴら  
台湾風卵焼き  
白きくらげのデザート



講師: 前田八代子  
管理栄養士/国際中医薬膳師  
料理・パン・薬膳教室

オリーブ健康館  
TEL 048-764-2567



### 薬局オリーブファーマシー

蓮田市東5-2-9 048-764-0789

平日 9:00~19:30

土曜 9:00~18:00

祝日 9:00~12:30

第2・4日曜日10:00~17:00

※祝日・日曜日は臨時休業の場合がございます

【定休日】第1・3・5日曜日

### 伊奈オリーブ薬局

伊奈町栄3-15-4 048-720-0131

伊奈町「ゆめくる」近隣

平日 9:00~18:00

土曜 9:00~13:00

【定休日】日曜・祝日

### お便り発行元

#### オリーブ健康館

蓮田市本町1-26 048-764-2567

蓮田駅東口すぐ

平日 9:00~18:00

土曜 9:00~15:00

【定休日】水曜・日曜・祝日

毎月10,20,30日は健康館の日

0(ゼロ)のつく日は、オリーブ健康館で2000円以上お買い物の方へ100ポイントプレゼント!

#### オリーブ健康館LINE



公式LINEでは様々なお知らせの他、お得なサンプルクーポンも届くよ〜



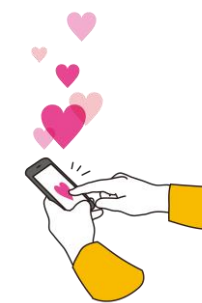
「中医学いろはにほへど」担当:福

この冊子はオリーブ健康館のスタッフが作成し、薬局オリーブファーマシー・伊奈オリーブ薬局・オリーブ健康館で直近1年間に20,000円以上お買い物いただいている方へお送りしています。

マサヨとイナダが大暴れ?! /



オリーブ健康館



ファルマ  
エステ  
Olive



いいね&フォロー  
お願いします!

